

初級冬山講習

初めての冬山

北八ヶ岳 天狗岳 1月

カモシカ自然教室「北八ヶ岳 初めての冬山」を開催します。
冬になると、冬眠してしまう方もいらっしゃいますが、冬の山も美しいものです。
初級雪山としては、北八ヶ岳はとてもオススメのエリアです。
コンパクトにいろいろな要素を持った山なので、学ぶことも多いことでしょう。

日程：1/26 (土) ~ 1/27 (日)

料金： ¥ 18,000 /1人 (講習費、保険込み) 宿泊費別途ご予約は次ページ参照

集合：1/26 (土) AM11:30 渋の湯旅館前

※登山の準備を済ませて、集合してください。

内容：冬山初級者向け登山講習会

宿泊：黒百合ヒュッテ

定員：15名

対象：無積雪期登山経験者、冬山登山初心者

※登山経験のない方の参加は不可です。ご了承ください。

講師：

中島佳範 さん (社) 日本山岳ガイド協会公認 山岳ガイドステージⅡ、日本テレマークスキー協会公認指導員
親しみやすい人柄と的確なガイディングでファンが多い山岳ガイドさんです。

菅野由起子 さん (社) 日本山岳ガイド協会公認 登山ガイドステージⅢ、スキーガイドステージⅠ

佐藤玲奈 さん (社) 日本山岳ガイド協会公認 山岳ガイドステージⅢ、SIA ステージⅢ、上高地ネイチャーガイド協議会ガイドステージⅠ、信州登山案内人

お申し込み：

申込用紙にご記入の上、参加費を添えて店頭にてお申し込みください。ご来店できない場合は、お電話で仮予約をしていただき、現金書留にて参加費を添えてお申込書を山の店・松本店までご送付ください。

※お振込のお客様は事前に必ず予約の確認を取られた後にお振込をお願いします

お振込先：八十二銀行松本営業部 (普) 1354375 (株)カモシカスポーツ

ご参加の方は、カモシカスポーツ各店にて、事前に装備等の確認を必ず行ってください

【ご宿泊のご案内】

黒百合ヒュッテ：1泊2日2食付 ￥9000 (暖房費込)

ご予約電話番号 0266-72-3613

宿泊のご予約はご自身でお願いします。テント泊での参加はできません。

宿泊料金のお支払は当日現地で宿泊施設への直接のお支払となります。

※ご予約の際に、「カモシカスポーツのイベントで」とお伝え下さい。

※宿泊のご予約の前に「北八ヶ岳1月・天狗岳」のお申込みをお済ませください。

行程：

1日目 (昼食を済ませて集合してください)

11：30 渋の湯～14：30 黒百合ヒュッテ～雪上講習～黒百合ヒュッテ (泊)

2日目

7：30 黒百合ヒュッテ～8：00 中山峠～9：30 東天狗岳⇄西天狗岳往復

10：30 天狗の奥庭～12：00 黒百合ヒュッテ昼食～渋の湯解散 14：30 頃

お風呂はありませんので、下山後、渋の湯をご利用ください。



参加に当たっての注意事項：

- ・当講習会では、開催中の安全確保に十分配慮をしておりますが、万一の事故が発生する可能性も考えられます。不慮の事故に対し、(株)カモシカスポーツ及び当該講習会に関係する個人は、一切の責任を負いかねます。すべて自己責任において参加してください。
- ・当講習会の参加者は保険に加入いたしますが、事故などの補償を全てカバーできるものではありません。これを超えるものはすべて個人負担となりますので、ご了承ください。申込書の記入は正確にお願いします。誤りがあった場合、保険が適用できない場合があります。
- ・実施前に中止にする場合には、こちらから参加者全員にご連絡いたします。
天候などで中止の場合はカモシカスポーツのブログで発表しますので、前日 17 時まで決定します。
メールまたは、電話でもご連絡いたしますが、カモシカスポーツのブログも必ずご確認ください。
- ・**ご参加の方は事前にカモシカスポーツ店頭での装備等の確認をお願いします。**
- ・お申し込みにご来店できない場合は、お電話で確認ののち、参加申込書を同封の上、現金書留にてお申し込み下さい。
- ・1/19 (土) までのキャンセルは、参加費を全額返却いたします。1/20 (日) 以降のキャンセルは返金いたしません。
- ・**初めて冬山に行かれる方限定の講習会ですので、以前ご参加頂いた方のお申し込みは、ご遠慮頂けますようお願いを致します。**

お問い合わせ：

カモシカスポーツ山の店・松本店 0263-48-2424 matsumoto@kamoshika.co.jp

装備表：

○基本装備 △任意装備（あれば便利）

個人装備表			
登山靴（アイゼンが装着できる、 保温材入り の防水性がある冬用登山靴）	○	安全環付きカラビナ 1個	○
ストック2本（雪用バスケットのもの）	○	スリング 120cmと60cm 各1本	○
オーバージャケット&パンツ（防水透湿素材） ※ゴアテックスか同等以上の雨具でも可	○	簡易ハーネス（スワミベルト・120cmスリングがあれば代用可）	△
帽子（耳まで隠れるもの）	○	ヘッドランプ（予備電池）	○
防寒グローブ 2組（1組は予備） 薄手インナーグローブ1組	○	地図（昭文社山と高原地図「八ヶ岳」・2万5千分の1地形図「蓼科」「松原湖」）	○
登山用アンダーウェア上下（化繊、ウール）	○	コンパス（方位磁石）	○
中間着（化繊、ウール）	○	サングラス	○
パンツ（化繊、ウール）	○	ゴーグル	○
防寒着（厚手のフリース、羽毛など）	○	時計	○
登山用ソックス	○	マグカップ	△
ロングスパッツ	○	カメラ	△
目出帽（もしくは顔がかくれるネックウォーマー）	○	日焼け止めクリーム、リップクリーム	○
着替え（ソックス、下着、シャツなど）	○	トイレトペーパーかティッシュ	○
ザック（30L位）	○	保険証	○
ザックカバー	○	山岳救助保険（基本的な保険は費用に含まれております）	△
保温ボトル（500～1000ml）	○	常備薬（ファーストエイドキットなど）	○
アイゼン（10本爪以上） ※事前に靴への装着を確認してください	○	カイロ	△
ピッケル（踝くらいの長さ）リーシュ付き	○	行動食（調理しないで口にできるもの）	○
カラビナ 1個（ストレートゲートもしくは、ワイヤーゲート）	○	非常食（チョコ、ビスケット、ブドウ糖など）	○

※装備品で不明な点、分らない点はカモシカスポーツまで必ずご相談ください。※荷物の軽量化にご留意ください。

アプローチ：

お車でお越しの方：

中央道 諏訪 I.C.より車で約 1 時間

※スタッドレスタイヤまたは滑り止めを用意してください。

公共交通機関でお越しの方：

当日に公共機関で入る際は、

新宿発 スーパーあずさ 5 号 8：00 発 10：06 茅野着 ￥6,028 (IC 使用の場合)

J R 茅野駅からですと、渋の湯まで奥蓼科行きの路線バスがあります。

10：25 発 11：22 渋の湯着 片道 ￥1150

帰りは渋の湯を 14：55 発 15：52 着のバスがあります。

※時刻表は変更の場合がありますので、必ず事前に確認ください。

諏訪バス 問い合わせ先：0266-72-7141

装備に関する注意事項：

- 1) 靴は保温剤入りのアイゼンが装着できる冬用登山靴としてください。
軽登山靴は不可です。不明な方は相談ください。
- 2) 防水透湿素材のジャケット&パンツはゴアテックスか、同等以上のものとしてください。
防水透湿素材の雨具でも結構です。
- 3) アンダーウェア（肌着）やソックスは必ず化繊かウールのもので、綿は絶対に避けてください。（アンダーウェアに限らず綿は不可です）
- 4) サングラスは必ず紫外線をカットするものを選んでください。
- 5) 初日と最終日の行動食兼昼食はコンビニのおにぎり（凍る可能性があるので、注意してください）やパン、ナッツ、お菓子などのような調理不要なものを事前にご用意ください。非常食は、チョコレートやブドウ糖など高カロリーで調理不要なものをご用意ください。
- 6) 地図は「昭文社 山と高原地図 八ヶ岳」などのような登山地図か、国土地理院の2万5千分の1地形図をご用意ください。
道路地図は役に立ちません。コンパスはオリエンテーリング・登山用のものをご用意ください。製図用のコンパスではありません。
- 7) 部屋割は男女一緒の相部屋になりますので、予めご了承ください。
- 8) 最終日は14時頃渋の湯で解散となります。天候により前後することがあります。
交通機関のご予約などは余裕を持ってとってください。

気をつけるポイント！

天狗岳は滑落等の危険性は少ないのですが、八ヶ岳特有の寒さの為、凍傷になりやすい山です。寒さに対して十分な装備が必要です。必ずカモシカスポーツ店頭での確認をお願い致します。

ポイント：気温：5℃～-20℃まで変化があるので対応できる装備

技術的な講習内容

ピッケルの使い方、アイゼンでの歩行の仕方、滑落停止、ラッセルの仕方など
※天候により登頂できなかった場合、ビーコンを使った訓練を予定しています

行動内容について

集合

- ・天候によりバスが遅れる場合がありますが、よほどのことがない限り公共機関の到着に合わせてます。
- ・車の場合は、すぐに駐車場が満車になるので、早めの到着をお勧めします。
- ・集合後、装備の確認と準備体操、アイゼンに慣れるため渋の湯からアイゼンを付けての行動となります。(ストックでOK)

出発

- ・山小屋までの途中の大休止時にゆっくり食事をとることができますが、天候によっては軽く休んで山頂を目指します。

到着後

- ・山小屋到着後、播鉢池付近で雪上講習予定。(天候により初日の登頂などもあります)

翌日

- ・朝食を食べて出発。その日必要な装備は前日に指示します。
- ・天候が良ければ西天狗岳の往復もあります。
- ・山小屋に戻ってきてから、暖かい小屋の食事をとることができます。

下山ヒュッテ出発

- ・アイゼンを付けて下山

渋温泉到着

- ・解散(順調に行けばバスの待ち時間に渋の湯に入れます)

装備について

- ・行動食は凍らないものを準備
- ・2日目の飲み物はヒュッテで朝に購入
- ・スリング、カラビナで簡易ハーネスを作ってもらいます。

登山靴

<目的> 山の寒さなどの厳しい自然条件から足を保護するために使用します。

雪の中を長時間行動するためには、自分の足にフィットしたものを選びましょう。

雪山用ブーツは、アイゼンが付くよう靴底が堅くなっています。

保温材入りでアイゼン装着の出来るコバの付いたもの

基本的にアルパインブーツ

保温材のないライトアルパインブーツは不可

アイゼン(クランポン)

<目的> 雪や氷の上を安全・確実に行動するために用いる。

10～12本爪アイゼンをご用意下さい

※装着方法には靴との相性があるので、購入の際は靴とアイゼンをセットでご購入頂くか、自分の靴をお店にご持参の上合わせて頂くことをおすすめします。

※メーカーによってサイズ調整の方法が異なるので購入時に説明させていただきます。

<持ち運び> **アイゼンケースが必要** (ザックに入れて持ち運ぶ場合ため)

ピッケル(アックス)

<サイズ> 長さ=手に持ってスパイクが踝くらいの長さ、または、身長-(95~110cm)

<持ち運び> **リーシュ** ①肩掛け式 : 手の持ち替えが楽。→**これがベスト**

②リストループ式の場合は、自然教室ではスリングとカラビナで肩かけ式にさせていただきます。

プロテクター (ピック、アックス、スパイク部分)

小物・その他

- 1)サングラス・ゴーグル 紫外線をカットし、縁が金属でないもの。
メガネの人もゴーグルは必須です。
- 2)保温ボトル 0.5ℓ以上のもの、へこむと保温性がおちるので携帯に注意。
- 3)ストック 滑落することのないエリアでは有効/スノーリングへ交換。
- 4)ザック 小屋1泊30ℓ程度(荷物を詰めて多少余裕のあるもの)。
- 5)スコップ・ゾンデ・ビーコン →今回は不要
- 6)ワカン →今回は不要
- 7)日焼け止め・リップクリーム 唇、耳の後ろも忘れずに。(今回は出番少ない)
- 8)レスキュー用具 ツェルト・ガスコンロなど(カモシカスタッフが用意)
- 9)ファーストエイドキット 常備薬など(基本的なものはカモシカスタッフが用意)
- 10)ヘッドライト 予備の電池(アルカリ or リチウム)も。
種類によって電池の形状が異なるので確認しておく。

衣類

<目的>

山行目的や運動量、外気温に合わせたウェアを選択し、厳しい自然から身を守ります。
できるだけ快適に過ごせるようレイヤード(重ね着)を調節します。

※雪山での行動中は意外と薄着で大丈夫ですが、小屋での防寒着は必要です

<基本的レイヤード>

下着 → 中間着 → 防寒着 → シェル

<下着>

機能・特徴：汗を吸い上げすばやく発散、保温。

肌に直接フィットしたもの、背中が出てしまわないもの。

縫い目がフラットなもの(フラットロックシーム)。

ジップネックのものは温度調節がしやすい。

<中間着> シャツ&パンツ

機能・特徴：行動着として下着の上に身につける。

薄目のフリースなど、ピッタリしていて動きやすいもの。

<防寒着>

機能・特徴：中間着だけでは寒い場合、ジャケットの下に着用。

ダウンジャケットや厚手のフリースなど

※小屋の中で寛いでいただく際にも使用します

<シェル(アウター)> ジャケット&パンツ

機能・特徴：透湿性防水素材のもの。一般的に「雪山向け」となっているシェル（アウター）は、雨具にくらべて外側の素材が厚くて丈夫ですが、ゴアテックスか同等以上の雨具でも可能です。

<その他の衣類>

1)帽子 **ニット帽の他に、必ず目出帽(ネックウォーマー可)も用意**

2)防寒グローブ（メイン・予備・薄手合わせてそれぞれ用意）

**※メインの一组は、インナーとアウターが一体のものでも OK
(必ず-10℃以下に対応のものをご用意ください)**

※予備は保温性のあるスキー用のシングルグローブでもいいが、必ず用意

※素手にならないように薄手も一組用意

3)スパッツ/ゲイター（夏用でも装着できれば使用可能だが破れ易い）

4)ソックス（厚手のもの1枚で/予備があればベスト）

2018/19 カモシカスポーツ 講習会 参加申込書

年 月 日

講習会名	北八ヶ岳・天狗岳		講習会日程	1/26-1/27
フリガナ		生年月日	昭・平	年 月 日生
お名前		性別	男 ・ 女	
フリガナ				
住所				
電話番号		FAX		
携帯電話		E-mailアドレス		
※携帯電話番号は必ずご記入ください。				
参加中の 緊急連絡先	フリガナ		電話番号	
	お名前			
注意事項の説明の有無	日付		担当者印	

誓約書

私は、カモシカスポーツ主催の講習会に参加するに当たり、参加規約を遵守いたします。

年 月 日 氏名 印

受領金額 ¥ _____ 受領日 _____ / _____ 受付担当者 _____

初めて冬山に行かれる方限定の講習会ですので、以前ご参加頂いた方のお申込みは、ご遠慮頂けますようお願いを致します。